

Na čem chci pracovat, co mi dělá problém?

ZISKY:

ZTRÁTY:

Hodnota:

Na čem/kom mi záleží?

Jaké aktivity a oblasti života jsou pro mne důležité?

ZISKY:

ZTRÁTY:

VZDALUJI SE

Jednám neefektivně, nechovám se jako člověk, kterým bych chtěl/a být

CO DĚLÁM?

ZAHÁČKOVANÝ

PŘIBLIŽUJI SE

Jednám efektivně, chovám se jako člověk, kterým bych chtěl/a být

**CO BYCH CHTĚL DĚLAT
NEBO CO UŽ DĚLÁM?**

ODHÁČKOVANÝ

Bod volby

CO SE MI STAVÍ DO CESTY:

Nepříjemné myšlenky, vzpomínky:

Pocity a prožitky:

Nutkání, fyzické pocity: